



مستشفى عسير المركزي  
Aseer Central Hospital



## النظام الغذائي ١٩٠٠ سعره حرارية

قسم التغذية العلاجية



## النظام الغذائي ١٩٠٠ سرعة حرارية

الوجبة	النوع	عدد الحصص	البدائل
 الطور	نشويات	٣	ثلاث أرباع خبز عربي مفروود
	حليب	١	واحد كوب حليب
	بروتين	٢	٦٠ جم جبنة بيضاء
	خضار	١	طماطم أو خيار أو جزر
	دهون	١	٥ حبات زيتون كبير
وجبة خفيفة	نشويات	١	شريحتين شابورة
	فاكهة	١	حبة تفاح
	نشويات	٣	واحد كوب أرز
 الغداء	لبن	١	واحد كوب لبن
	بروتين	٣	٩٠ جم دجاج
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون
	خضار	٢	واحد كوب خضار مطبوخ
	نشويات	١	٣ أكواب فشار
وجبة خفيفة	فاكهة	١	٣ حبات تمر
	نشويات	٢	حبة واحدة صامولي
 العشاء	خضار	١	واحد كوب سلطة خضراء
	بروتين	١	بيضة واحدة
	فاكهة	١	نصف حبة موزة متوسطة
	دهون	١	ملعقة شاي زيت زيتون

لكي تحصل على نتائج عند التزامك بالحمية عليك تناول الحصص اليومية المعطاة بدون زيادة ليصبح مجموعها يساوي ١٩٠٠ سرعة حرارية في اليوم

### عدد الحصص في اليوم

- ٢ حصة حليب
- ٤ حصص خضار
- ٣ حصة فواكه
- ١٠ حصص نشويات
- ٦ حصص بروتين
- ٣ حصة دهون

• يمكنك استبدال الحصص من قائمة البدائل وأحرص أن يكون عدد الحصص مطابق للحصص المحسوبة لكل وجبة

• البدائل في هذا الجدول محسوبة على عدد الحصص في النظام الغذائي





## قائمة البدائل

### مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين

كوب $\frac{1}{3}$ أرز (مطبوخ)	كوب $\frac{1}{4}$ مفكرونة (مطبوخة)	كوب $\frac{1}{3}$ بازلاء	حبة $\frac{1}{4}$ خبز عربي (مفرد)	شريحة توست
كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس	حبة $\frac{1}{2}$ مامولي	كوب $\frac{3}{4}$ قرع	كوب $\frac{1}{3}$ ذرة	حبة صغيرة بطاطس

(١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)

كوب $\frac{3}{4}$ حبوب إقطار (غير مطبوخة)	كوب $\frac{1}{4}$ شوفان (غير مطبوخة)	شريحة شاورمة	كوب $\frac{3}{4}$ فشار (مطبوخ خالي من الدهن والملح)	حبات صغيرة بسكويت (غير محلى)
--	---	-----------------	--	---------------------------------

### مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية و ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون

٣ جم لحم خالي من الدهون  
أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.

كوب $\frac{1}{3}$ فول أو عدس	جم $\frac{30}{1}$ جبنة بيضاء	كوب $\frac{1}{4}$ سمك تونة معلبة بالماء	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
---------------------------------	---------------------------------	--	-----------------------------------

(١ حصة نشويات + ١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)

### مجموعة الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون

ملعقة شاي زيت الزيتون أو زيت الشمس أو زيت دوار الشمس	حبة $\frac{1}{8}$ أفوكادو	ملعقة طعام زبدة الفول السوداني
---	------------------------------	-----------------------------------

(١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)

### مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون

ملعقة طعام حليب مجفف	كوب $\frac{1}{4}$ زبادي	كوب $\frac{1}{4}$ لبن	كوب $\frac{1}{4}$ حليب
-------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------

### مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين

كوب $\frac{1}{4}$ خضار مطبوخ	كوب $\frac{1}{4}$ خضار طازج
---------------------------------	--------------------------------

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

### مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات

حبة (متوسطة) تفاح أو برتقال أو كمثرى	حبة $\frac{1}{4}$ موز (متوسطة)	كوب $\frac{1}{4}$ بطيخ	كوب $\frac{1}{4}$ شمام	كوب $\frac{3}{4}$ أناناس
حبات تمر	كوب $\frac{1}{4}$ فراولة	حبة $\frac{1}{4}$ عنب	حبة $\frac{1}{4}$ كرز	حبة $\frac{1}{4}$ مانجو
حبة تين	حبة $\frac{1}{4}$ رمان	كوب $\frac{3}{4}$ توت	كوب $\frac{1}{4}$ عصير فواكه	

### القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد

قهوه أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، توابل متنوعة، الخضراوات الورقية كالجرجير والبقدونس والسبانخ  
يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يوميًا

## توصيات لنجاح حميتك



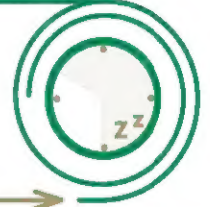
استخدم الملاعق  
والأكواب المعيارية  
لتقليل كسب سعرات  
حرارية غير محسوبة في  
النظام الغذائي



احرص على شرب كمية  
 وافرة من الماء



احرص على تناول  
 الوجبات في أوقاتها



نظم نومك وخذ القدر  
 الكافي منه.



احرص على الحصول  
 على الكالسيوم حسب  
 احتياجك من منتجات  
 الألبان



تناول الخضروات الورقية  
 في حال الإحساس  
 بالجوع



تناول كمية كافية  
 من الألياف لتعزيز  
 الإحساس بالشبع  
 وتقلل الكوليسترول  
 والإمساك



جهز وجباتك مسبقاً  
 فذلك يزيد من فرصة  
 إلتزامك بالحمية

## توصيات لنجاح حميتك



قلل إضافة أي نوع من الصلصات إلى وجباتك



احرص على الابتعاد عن السكريات المضافة والكربوهيدرات المصنعة



احرص على تقليل الملح واستبداله بالليمون والبهارات



قلل من استخدام الزيوت والدهون المشبعة عند الطبخ



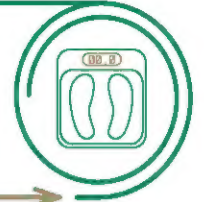
تدرج في وقت النشاط البدني بحيث تكون فترة الإحماء من (٥ - ١٠) دقائق ← فترة النشاط البدني (٣٠ - ٦٠) دقيقة ← نهاية فترة التهدئة (٥ - ١٠) دقائق



احرص على ممارسة النشاط البدني ١٥٠ دقيقة على الأقل في الأسبوع مع الحرص على ارتداء حذاء رياضي مناسب



لإنقاص الوزن تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أقل من الطاقة المبذولة في النشاط البدني



قم بقياس وزنك مرة في الأسبوع، بعد الاستيقاظ من النوم على أن يكون في نفس اليوم والوقت من كل أسبوع وبنفس الملابس وعلى نفس الميزان



قسم التغذية العلاجية